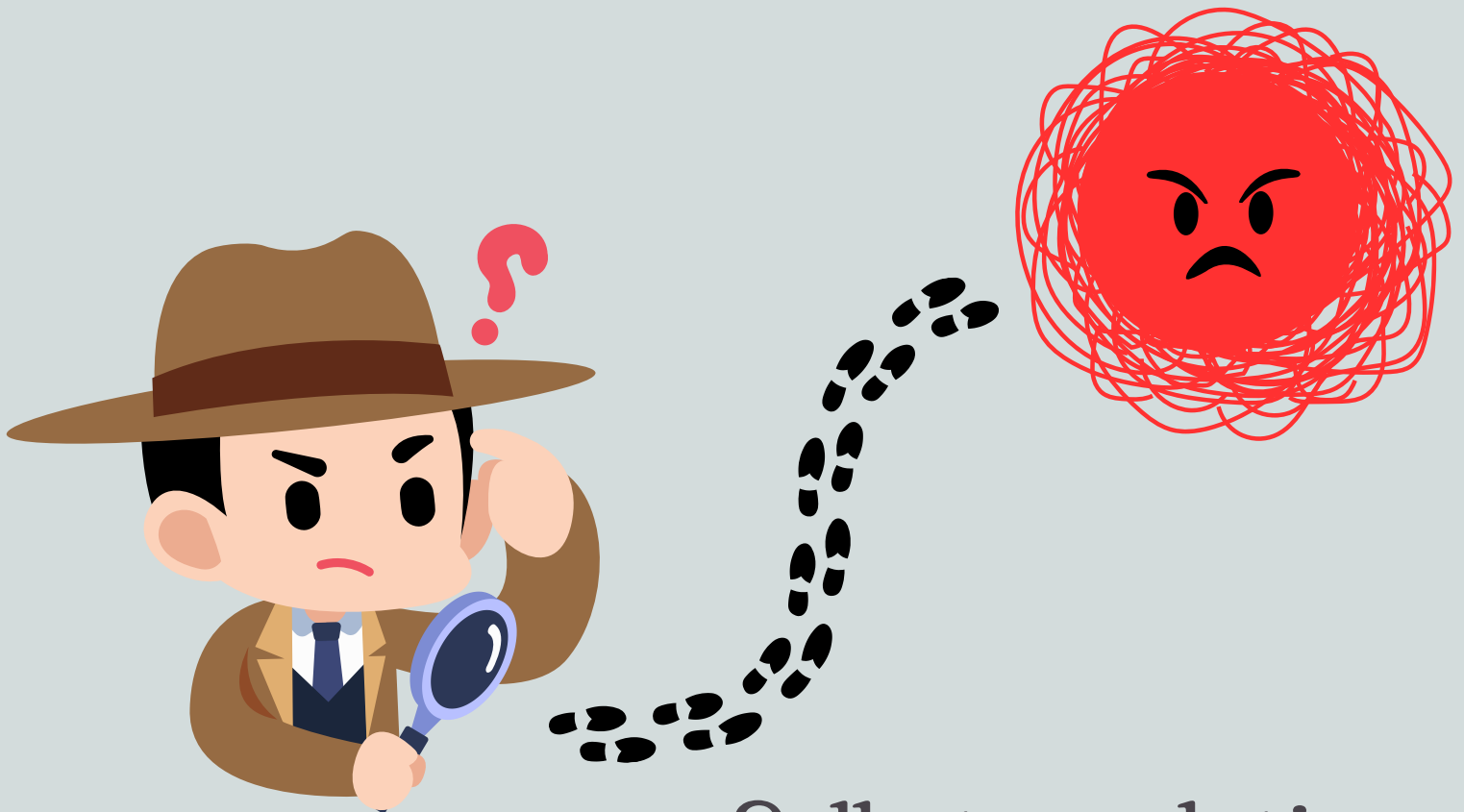


Workbook für Pädagog:innen



Selbstregulation

Wut-Merkzeugkoffer



@HAPPYMINDS



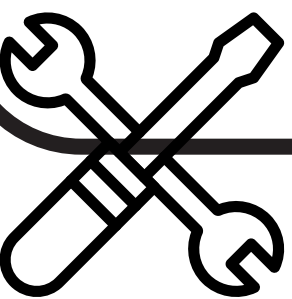
Was kann ich **tun**?

Wer kann mir **helfen**?

Was kann ich **sagen**?

Was tut mir **gut**?

Mein Wut-Trick



Der Wut-Weg Zauberspruch



1. Strophe:

„Manchmal spür ich's tief in mir,
die Wut klopft laut und sagt: 'Ich bin hier!'“

(Hände auf den Bauch legen und mit den Fingern leicht trommeln.)

„Doch ich bleib ruhig, steh fest wie ein Stein,
ich atme tief, die Wut wird klein.“

(Hände auf die Brust legen, tief ein- und ausatmen.)

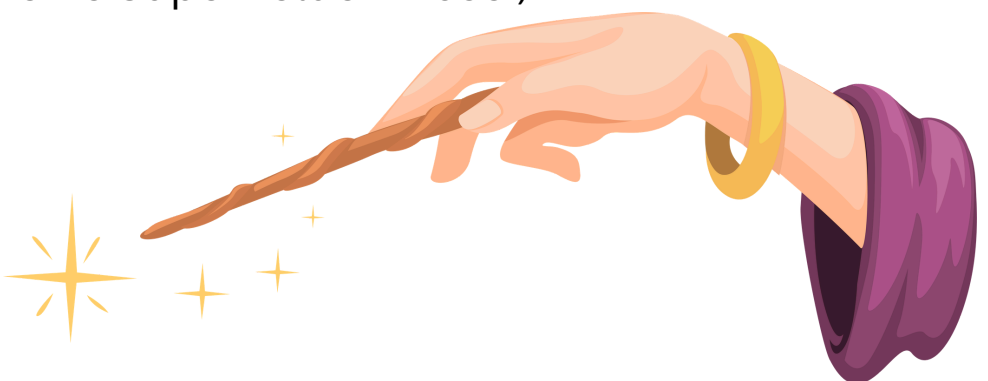
2. Strophe

„Ich stampfe fest, dann schüttele ich sie aus,
die Wut verschwindet, sie fliegt hinaus.“

(Mit den Füßen stampfen und die Hände kräftig ausschütteln.)

„Ich bin der Boss, ich lenk sie gut,
die Kraft in mir wird neuer Mut!“

*(Mit den Händen eine starke Geste machen,
wie eine Superhelden-Pose.)*



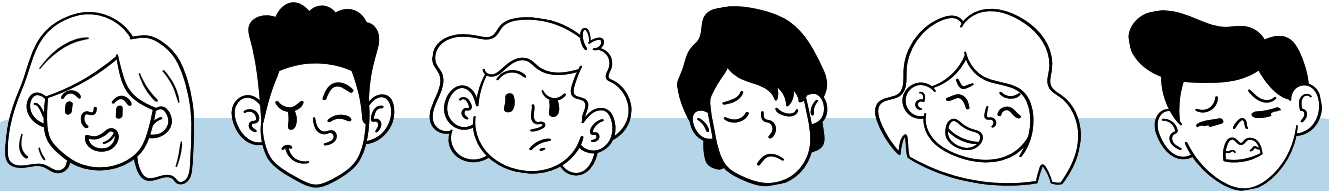
Name: _____

Datum: _____

EMOTIONEN BEWÄLTIGEN

Interviewe einen Mitschüler/eine Mitschülerin für diese Aktivität. Hör dir seine/ihre Geschichte gut an und mach dir Notizen.

Beantworte danach die folgenden Fragen:



Wann wollte die Person das letzte Mal etwas haben, das sie nicht bekommen hat? Das kann eine Sache oder ein Ereignis sein, das nicht stattgefunden hat.

1.) Was meinst du, wie sich dein Mitschüler/deine Mitschülerin dabei gefühlt hat? Schreibe mindestens vier Emotionen auf, die du mit dieser Geschichte verbindest.

2.) Was würde dein Mitschüler/deine Mitschülerin sich selbst sagen, um mit diesen Emotionen los zu werden? Schreibe zwei positive Sätze auf.

3.) Was hätte dein Mitschüler deiner Meinung nach aktiv tun sollen (bzw. was hat er schon getan), um mit diesen Emotionen los zu lassen? Schreib drei Aktivitäten auf, die dir aufgefallen sind oder die du empfehlen würdest.

UMGANG MIT GEFÜHLEN

Welche FARBE fühlst du heute?



Befindet sich
dein Gefühl
im ROTEN
Bereich?



STOPP



ATMEN



DENKEN

Das kannst du versuchen, um wieder zu
GRÜN zu kommen

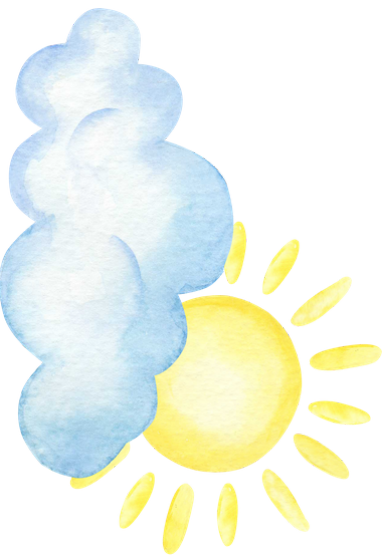


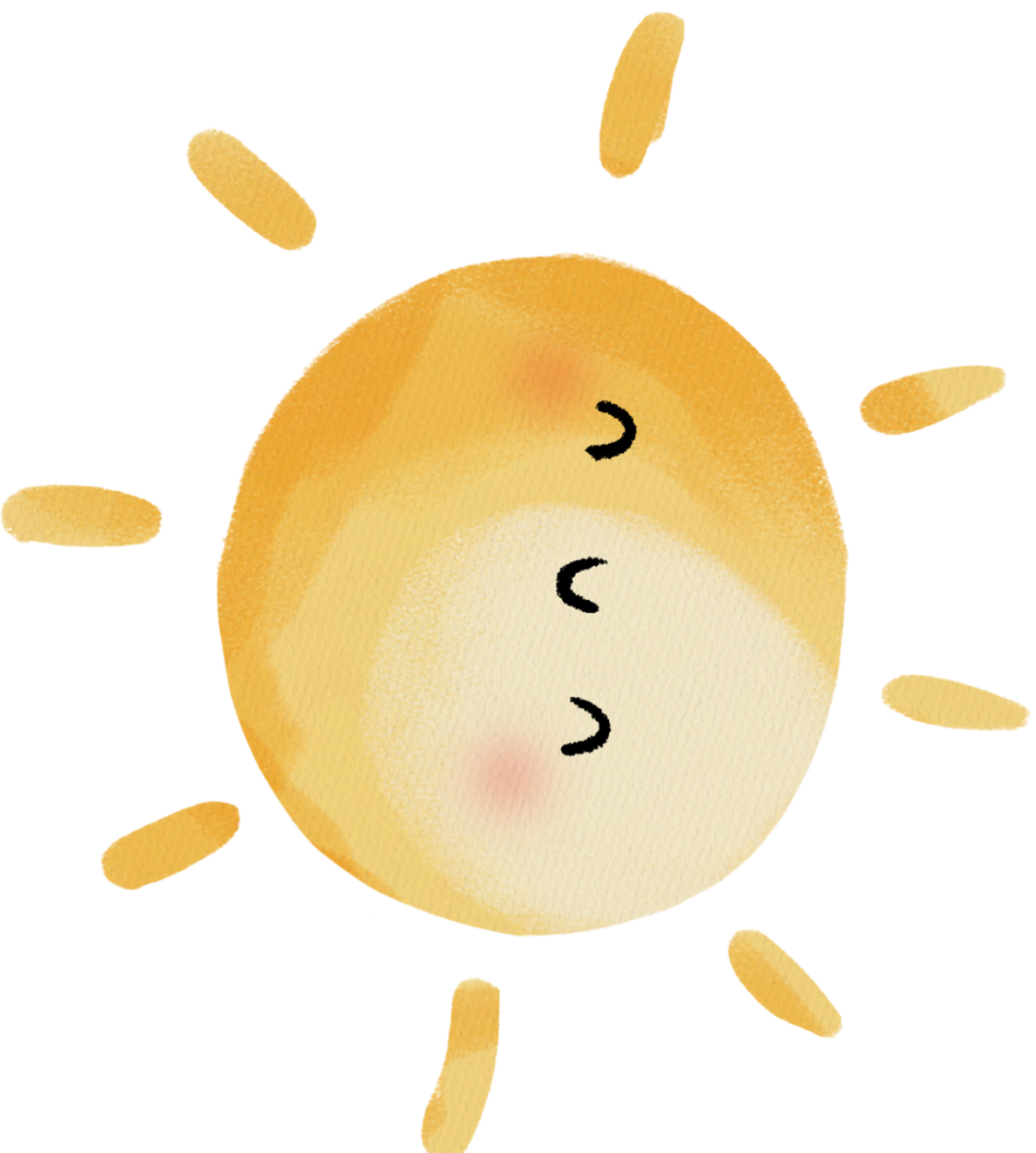
Gefühlswetter

Mit dem Gefühlswetter gibst du deinen Schüler:innen eine einfache und bildhafte Möglichkeit, ihre Gefühle auszudrücken. So wie sich das Wetter verändert, wechseln auch unsere Stimmungen – und beides ist ganz normal.

Du kannst die Wetter-Kärtchen z. B. am Morgen einsetzen, wenn die Klasse ankommt, oder als kleine Reflexion am Ende des Tages. Jedes Kind wählt das Wetter, das gerade zu seiner Stimmung passt. So lernen die Kinder, ihre Gefühle bewusster wahrzunehmen und zu zeigen – auch dann, wenn ihnen vielleicht die Worte fehlen.

Wichtig: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Sonne, Regen oder Gewitter – jedes Wetter darf sein und wird wertgeschätzt.





fröhlich, glücklich, energiegeladen

„Ich strahle wie die Sonne – heute geht es mir richtig gut.“



nachdenklich, ruhig, gemischte Gefühle

„Heute ist mein Kopf ein bisschen wolkig – ich brauche Zeit für mich.“



traurig, enttäuscht

„Es regnet in mir – ich bin traurig und brauche Trost.“



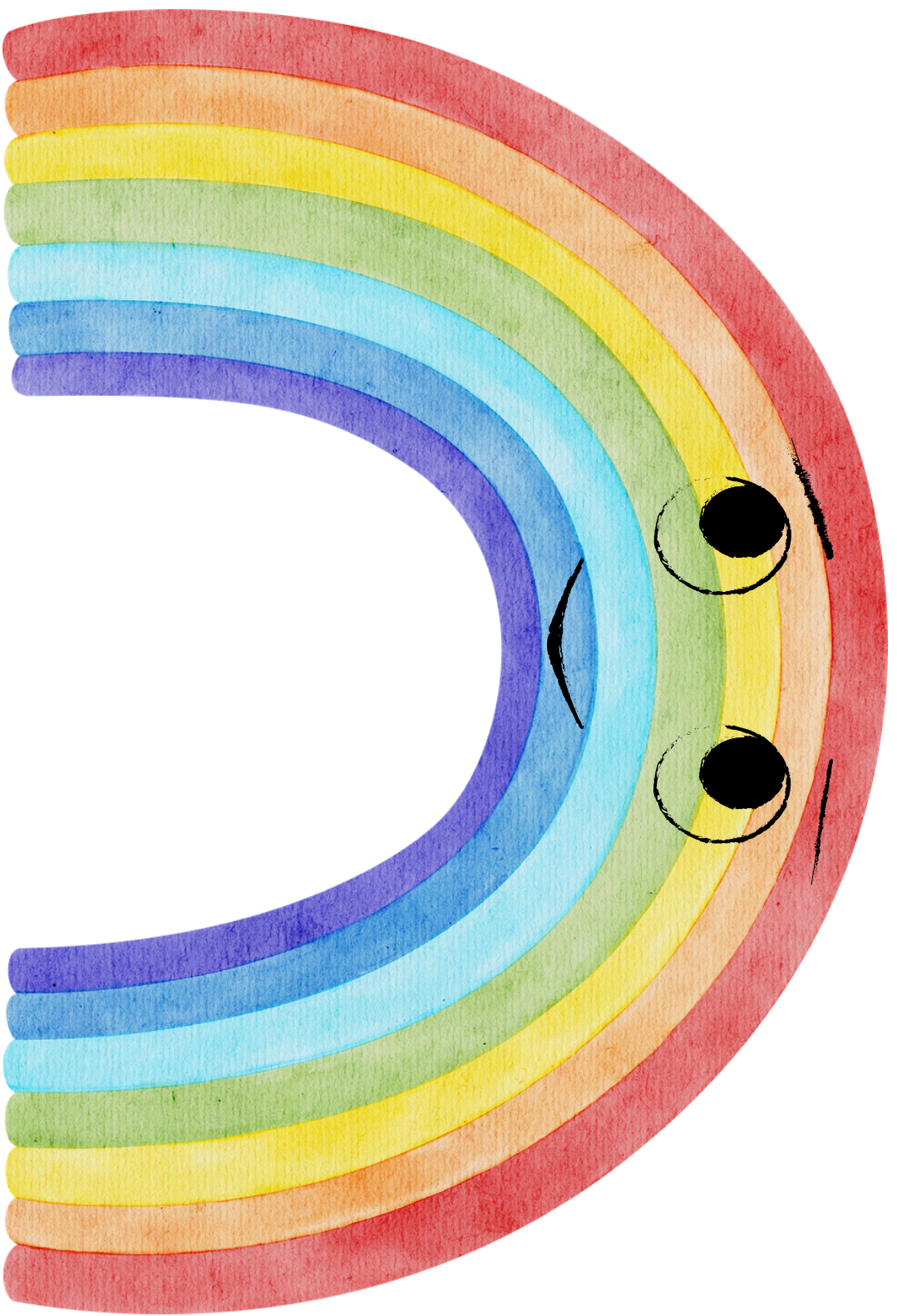
wütend, unruhig, genervt

„In mir blitzt und donnert es – ich bin gerade richtig wütend.“



gestresst, überfordert

„Es stürmt in mir – alles ist durcheinander.“



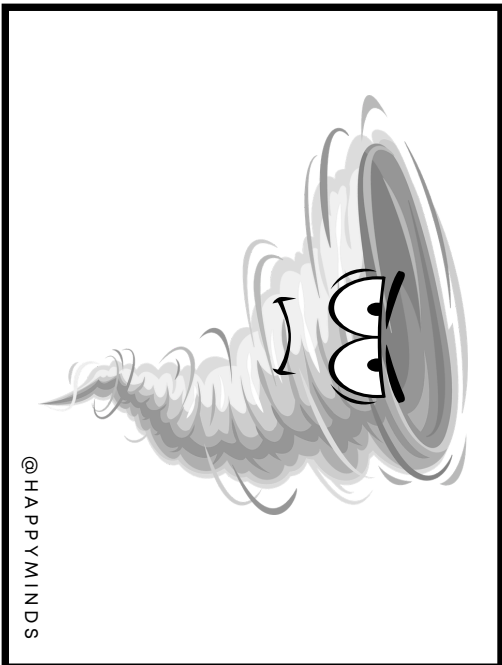
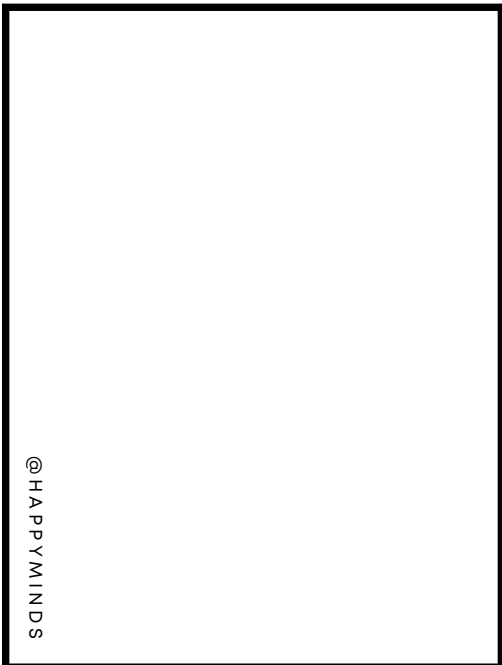
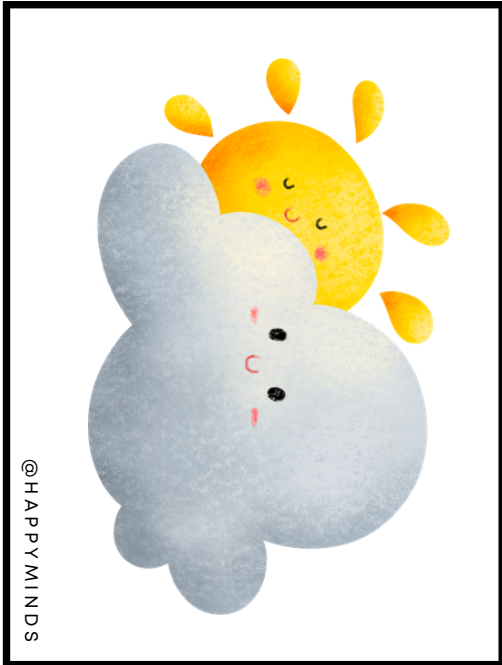
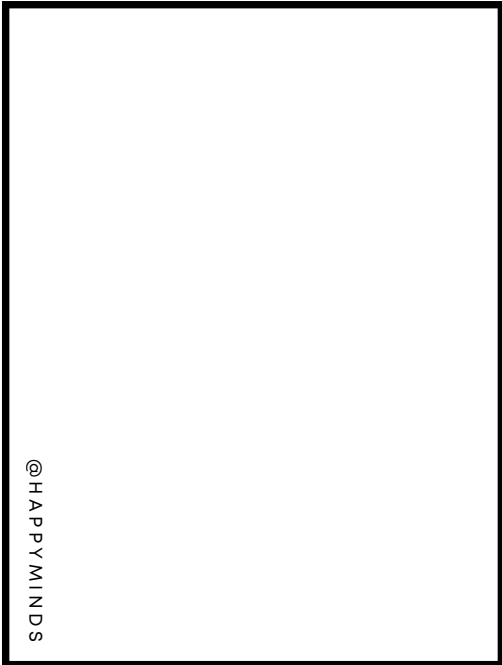
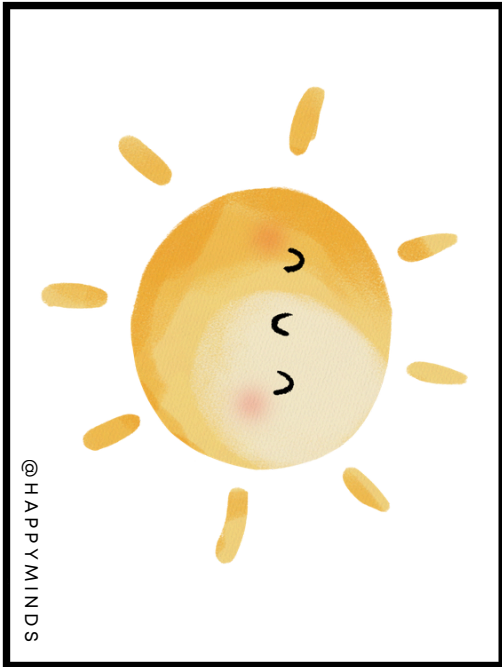
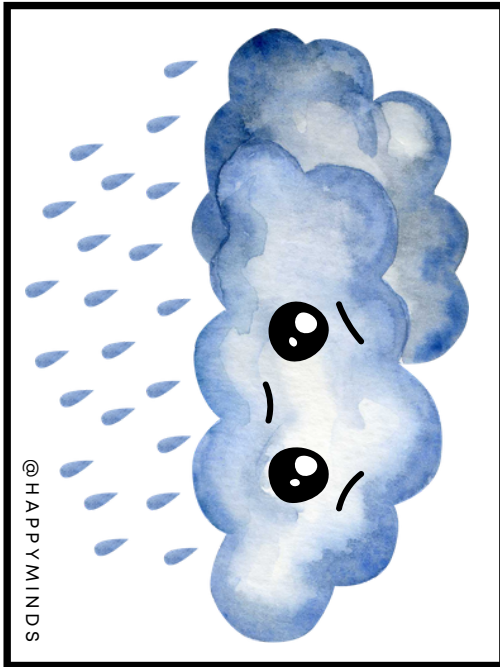
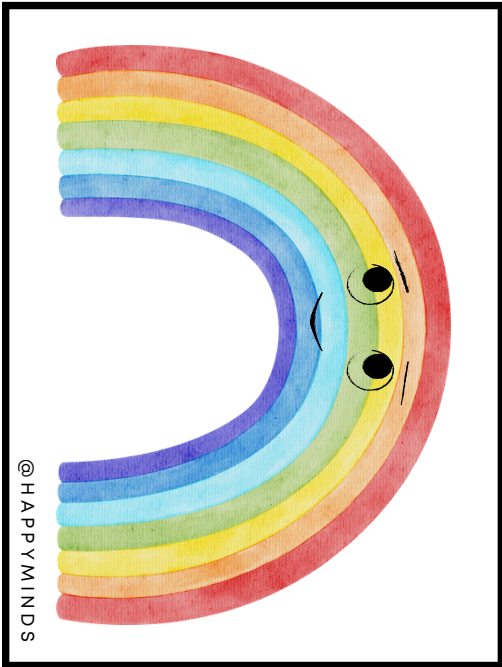
Hoffnung, Freude nach einem schwierigen Moment

„Nach dem Regen kommt ein Regenbogen – ich spüre wieder Mut und Freude.“

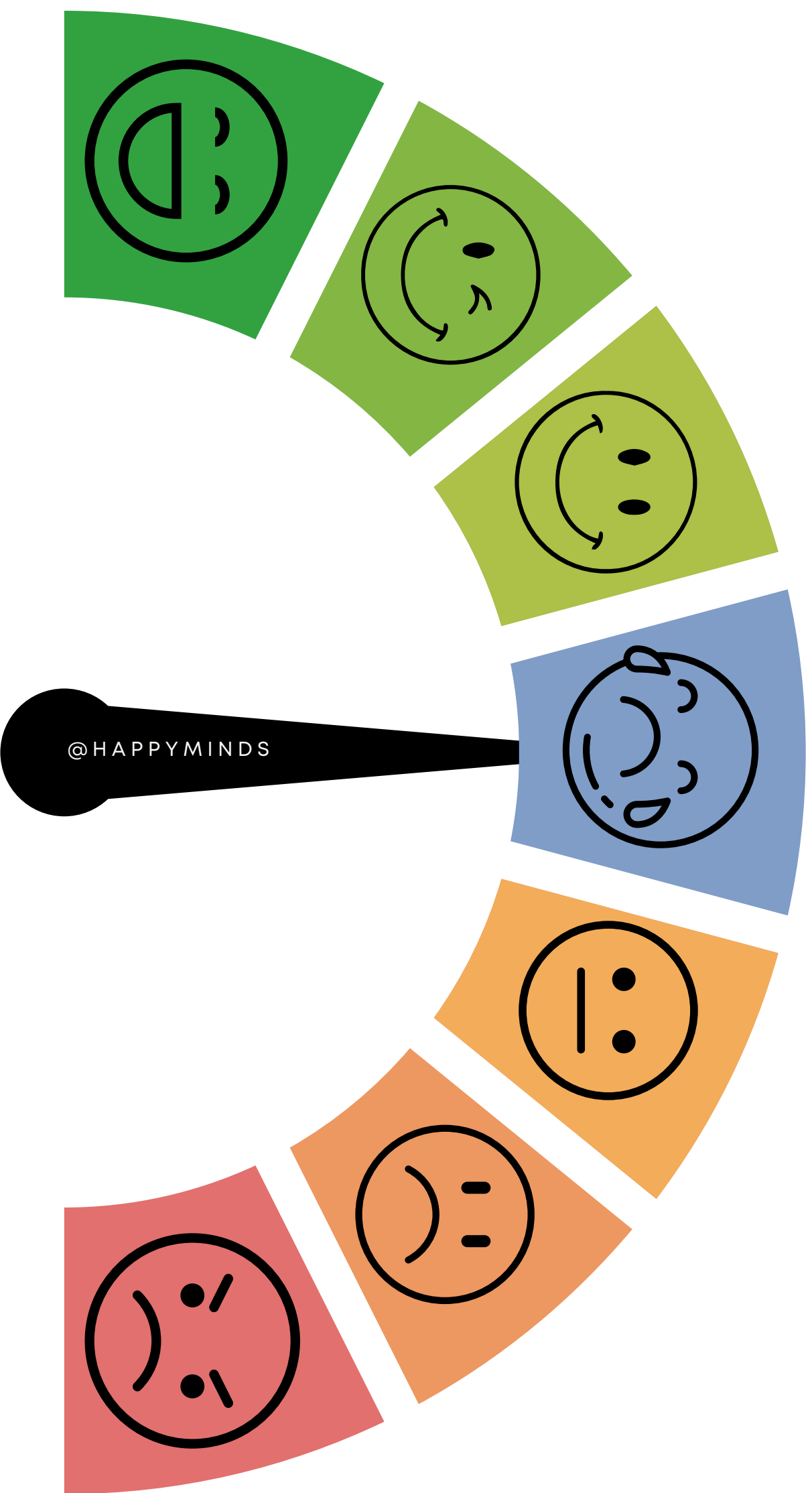


ruhig, still, ein bisschen zurückgezogen

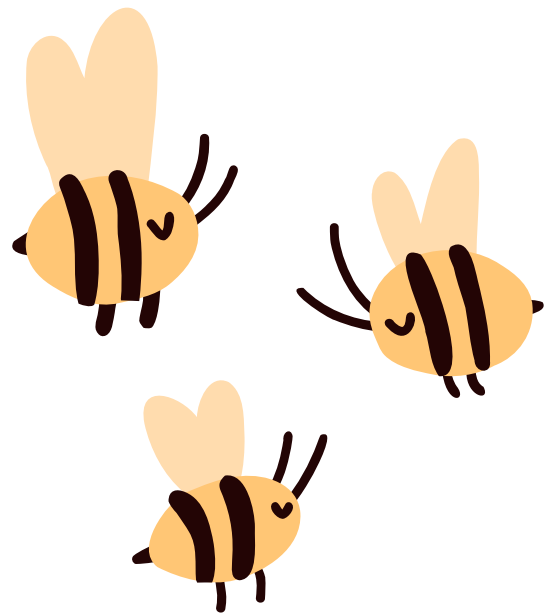
„Es ist still wie im Schnee – ich möchte heute eher für mich sein.“



Gefühlsbarometer



BIENEN ATMUNG



Setze dich bequem hin z.B. in einen Schneidersitz.
Atme langsam durch die Nase ein - zähle dabei bis 4.
Halte den Atem für 4 Sekunden an.

Während du ausatmest, summe wie eine Biene oder mache ein
brummendes Geräusch.

Die sanfte Vibration dieser Übung wirkt beruhigend und entspannend.

Wiederhole die Bienen-Atmung so lange, bis du dich ruhig und entspannt fühlst.



QUADRAT ATMUNG



Halte für 4 Sekunden

Atme ein für 4 Sekunden

Atme aus für 4 Sekunden

Start

Halte für 4 Sekunden

Fahre mit deinem Finger die linke Seite nach oben, während du tief einatmest.

Halte den Atem für vier Sekunden an,
während du die obere Seite entlangfährst.

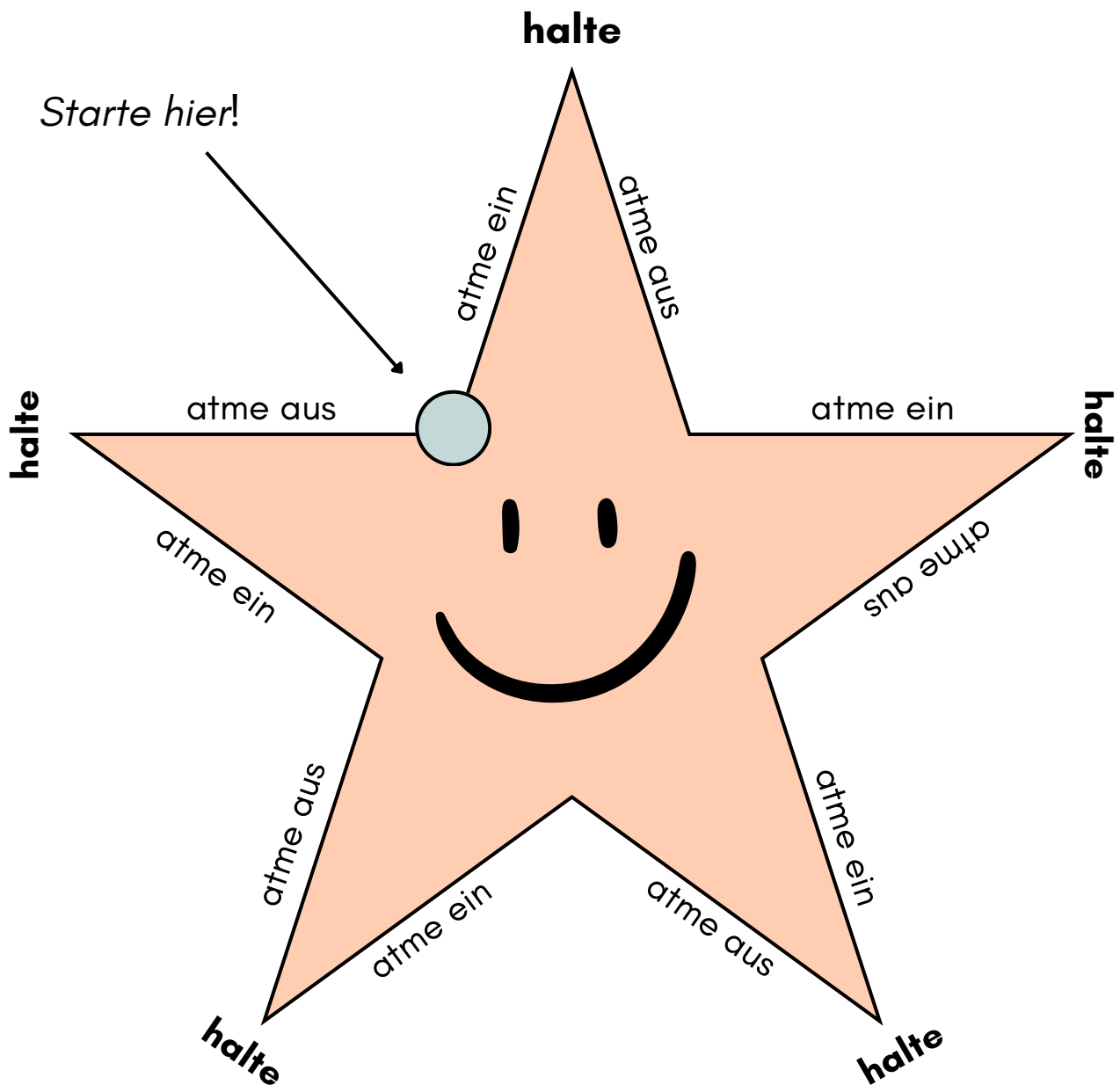
Atme aus, während du mit dem Finger die rechte Seite nach unten fährst.

Halte den Atem erneut für vier Sekunden an, während du
die untere Seite des Quadrats nachfährst.

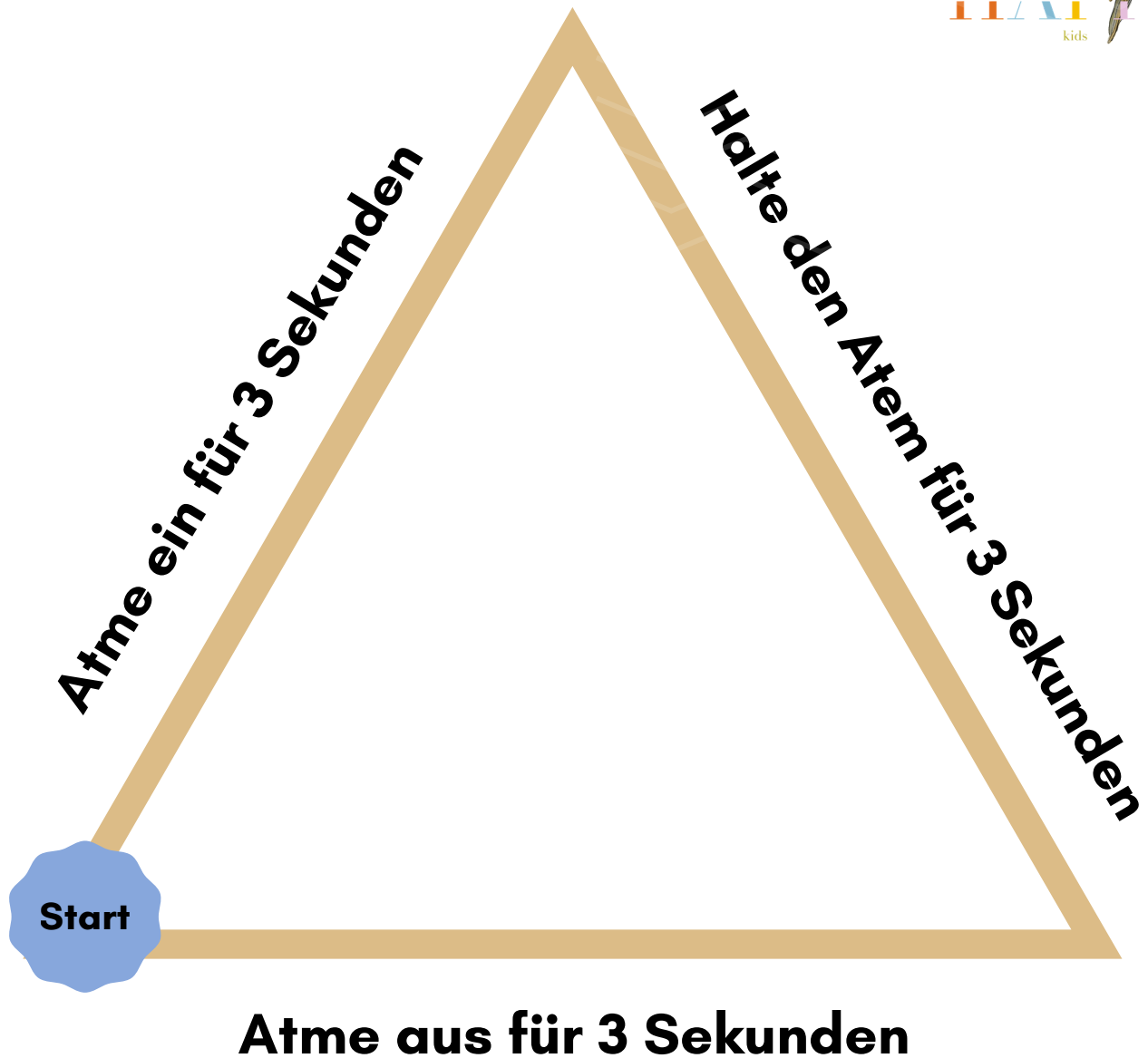
KONTROLLIERTES

Atmen

Beginne beim Punkt und folge den Atem-Anweisungen, während du mit dem Finger im Uhrzeigersinn der Sternform entlangfährst.



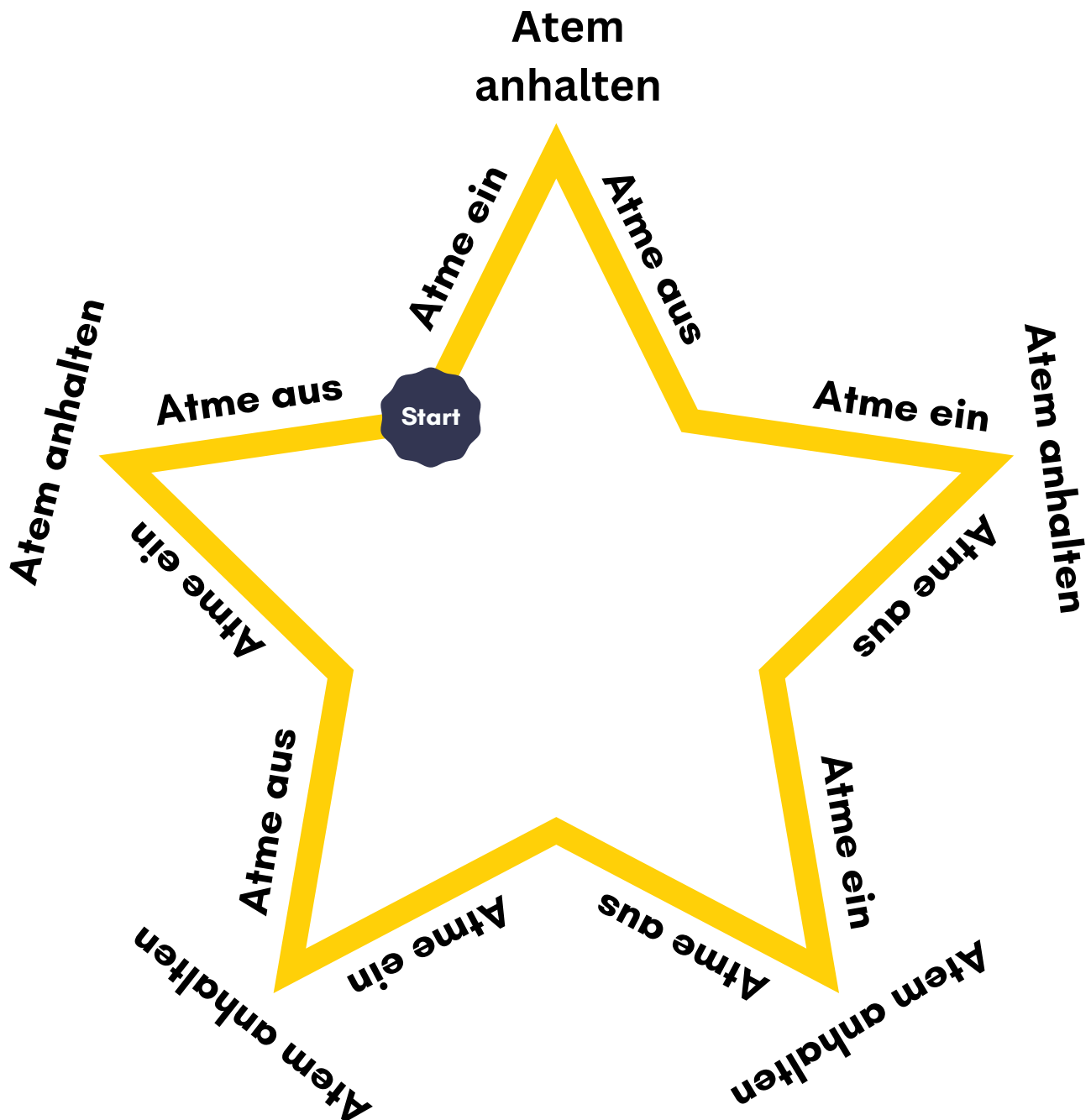
DREIECKS ATMUNG



Beginne unten links am Dreieck. Fahre mit deinem Finger die linke Seite nach oben, während du tief einatmest. Halte den Atem für drei Sekunden an, während du die rechte Seite nach unten fährst. Atme aus, während du mit dem Finger die untere Seite des Dreiecks entlangfährst. Wiederhole die Übung, bis du dich ruhig und entspannt fühlst.

ATEMPAUSE

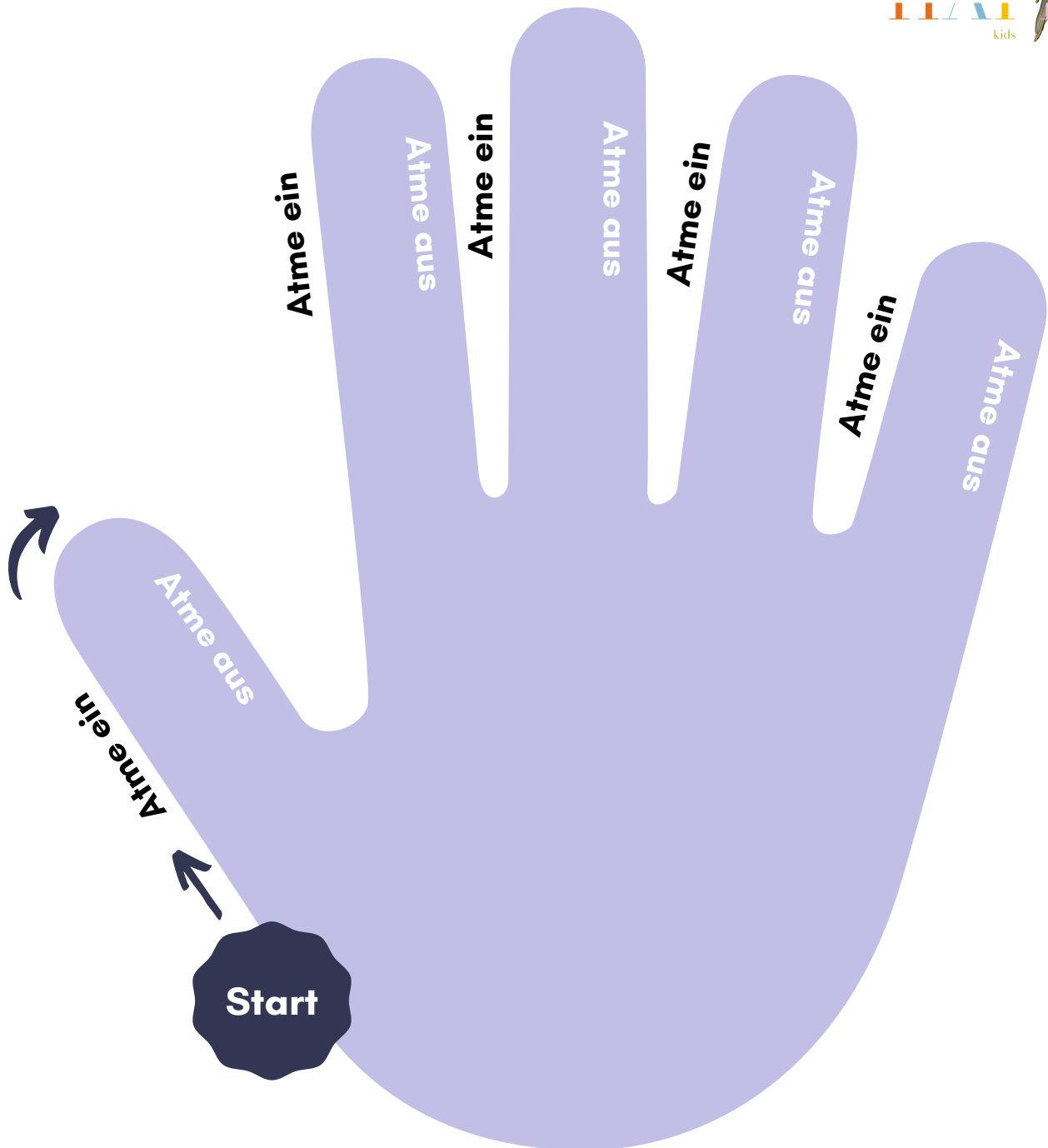
STERNE ATMUNG



Führe deinen Finger eine Seite des Sterns hinauf, während du tief einatmest. Halte deinen Atem an der Spitze an und atme aus, während du die andere Seite hinuntergleitest. Mach weiter, bis du den ganzen Stern umrundet hast.

BERUHIGE DICH SELBST MIT EINER

5 FINGER ATMUNG



Fahre langsam mit dem Zeigefinger die Außenlinien der Hand nach -
atme ein, wenn du nach oben zu einem Finger fährst, und atme aus,
wenn du nach unten fährst.

Du kannst diese Atemübung auch mit deiner eigenen Hand machen.

BALLON ATMUNG



Stell dir vor, dein Bauch ist ein Ballon.

EINATMEN

Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme langsam durch die Nase ein. Spüre, wie sich dein Bauch, dein Unterbauch und dein Brustkorb wie ein Ballon nach außen ausdehnen. Halte den Atem für 2 Sekunden an.

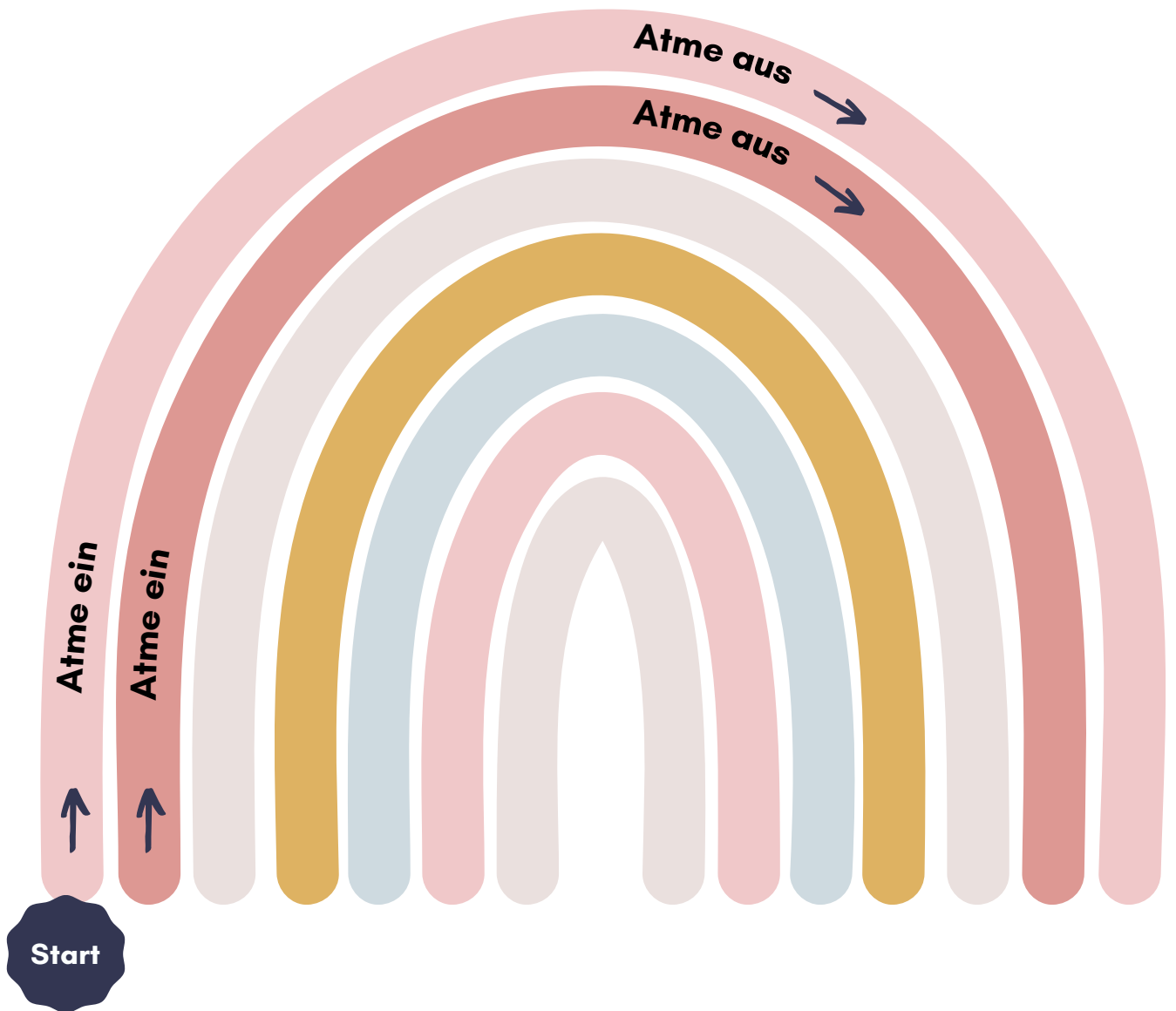
AUSATMEN

Öffne deinen Mund und puste langsam die ganze Luft aus deinen Lungen, so als würdest du deinen imaginären Ballon entleeren. Wiederhole diese Übung fünfmal oder so lange, bis du dich ruhig fühlst.



REGENBOGEN ATMUNG

ATEMPAUSE



Platziere deinen Finger unten am linken Ende des Regenbogens. Während du deinen Finger entlang des Regenbogens führst, atme tief durch die Nase ein, bis du die Mitte erreichst. Wenn du die Mitte erreicht hast, beginne durch den Mund auszuatmen, während du den Regenbogen bis zum rechten Ende nachzeichnest.

Wiederhole dies für jede Farbe, bis du dich ruhig und geerdet fühlst.



BERUHIGUNGS STRATEGIE



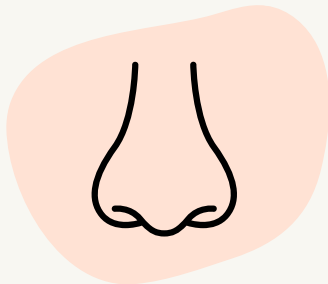
5 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST



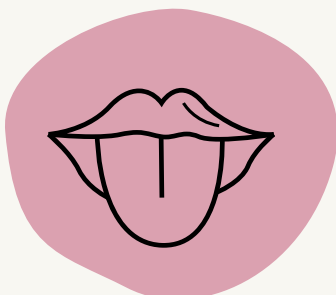
4 DINGE, DIE DU ANGREIFEN KANNST



3 DINGE, DIE DU SEHEN KANNST



2 DINGE, DIE DU RIECHEN KANNST



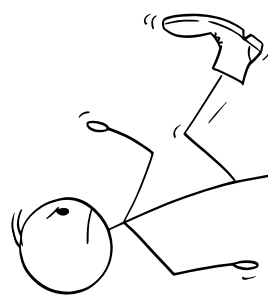
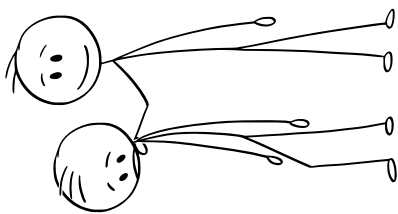
1 DINGE, DIE DU SCHMECKEN KANNST

Wenn ich  bin

WÜTEND

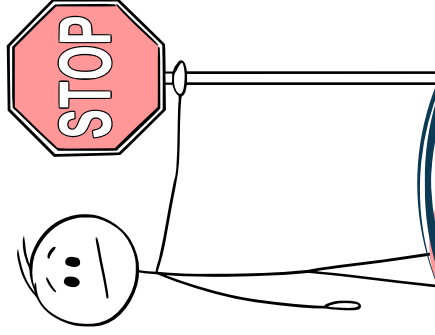
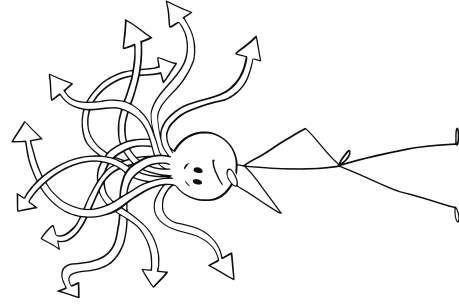
Kann ich...

Unterstützung bei
einer
vertrauenswürdigen
Freundin oder einem
vertrauenswürdigen
Freund suchen.



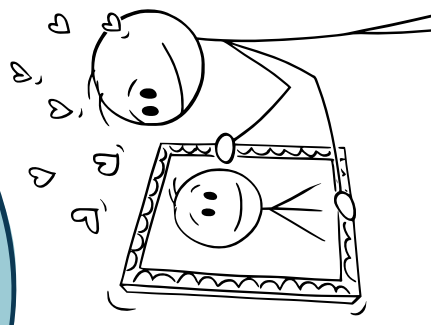
Mich in die Lage der
anderen Person
versetzen, um
Perspektive und
Empathie zu
gewinnen.

Den Fokus auf die
Lösung des Problems
legen statt auf die
Emotion.



Pause machen,
durchatmen und
meine Gedanken neu
ordnen.

Negative Gedanken zu
positiven Affirmationen
/ Gedanken
umwandeln.



SCHNEEKUGEL-MEDITATION

„Schau in die Schneekugel.

Stell dir vor, die Glitzerstückchen darin sind wie deine Gedanken.

Wenn die Kugel geschüttelt wird, fliegen sie wild herum –
so wie es sich manchmal in dir anfühlt: laut, schnell, durcheinander.“

„Jetzt stell die Schneekugel still hin.

Schau zu, wie die Glitzerstückchen langsam nach unten sinken.

Nichts zieht sie hinunter – sie beruhigen sich von selbst,
nur weil du still geworden bist.“

„Je stiller du wirst,
desto ruhiger wird auch dein Kopf –
genau wie die Kugel.“

„Bleib ganz still und beobachte,
wie der letzte Glitzer sich setzt...“

Atme ein... und aus...

Atme ein... und aus...“

„Wenn dein Kopf später wieder voller fliegender Gedanken ist,
musst du nicht kämpfen –
du kannst still werden...
und die Gedanken sinken von selbst.“



Handspüren

Was kannst du zwischen deinen Händen heute spüren?

In deinen Händen steckt eine unsichtbare Kraft – Wärme, Energie, vielleicht sogar ein kleines Kribbeln.



UMSETZUNG

Einleitung

In unseren Händen steckt viel mehr, als wir oft denken. Sie können nicht nur greifen und malen, sondern auch Wärme und Energie spüren. Wenn wir ganz still werden, können wir sogar eine Art unsichtbare Kraft zwischen den Händen entdecken – wie eine kleine Magie in uns.

Vorbereitung

- Einen ruhigen Platz wählen (im Klassenzimmer oder draußen)
- Kinder setzen sich entspannt hin und legen die Hände auf die Oberschenkel
- Optional: eine ruhige Musik im Hintergrund spielen
- Für jüngere Kinder: den Vergleich mit einer unsichtbaren Zauberkegel vorbereiten

Arbeitsauftrag

1. Reibt langsam eure Hände aneinander, bis sie warm werden.
2. Haltet die Hände nun ein Stück auseinander.
3. Spürt hinein: Ist da Wärme, Kribbeln oder vielleicht ein leichter Druck?
4. 6–10 Jahre: Stellt euch vor, ihr formt zwischen euren Händen eine unsichtbare Kugel, die immer größer oder kleiner wird.
5. 11–15 Jahre: Beobachtet ganz genau die Energie zwischen den Händen, ohne sie zu bewerten.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch im Kreis: „Was habe ich gespürt?“
- Jüngere Kinder können ihre Zauberkegel malen.
- Ältere Kinder können notieren, ob sich die Übung beruhigend oder stärkend anfühlte.

Hinweis

- Manche spüren Wärme oder Kribbeln sofort, andere weniger stark – alles ist richtig.
- Kein Kind muss etwas fühlen oder berichten – schon das bewusste Spüren ist eine wertvolle Übung.
- Ideal als kurze Pause im Unterricht oder als Ritual nach einer bewegten Aktivität.



Heimliche Güte

Welche kleine Freude kannst du heute heimlich verschenken?

Manchmal ist das größte Geschenk eine gute Tat, die niemand sieht.



UMSETZUNG

Einleitung

Manchmal sind es die kleinen Gesten, die den größten Unterschied machen. Wenn wir jemandem heimlich etwas Gutes tun – ein nettes Wort, eine kleine Hilfe oder ein stilles Lächeln – schenken wir Freude, ohne etwas zurückzuerwarten. Das macht nicht nur den anderen glücklich, sondern wärmt auch unser eigenes Herz.

Vorbereitung

- Den Kindern erklären, dass es heute um geheime, gute Taten geht.
- Beispiele vorbereiten (z. B. jemandem die Stifte aufheben, einen Platz freihalten, ein kleines Bild malen, still helfen).
- Für Jüngere: Kärtchen mit kleinen Ideen zur „heimlichen Güte“ vorbereiten, die sie ziehen können.
- Für Ältere: Offene Aufgabe, selbst etwas auszuwählen.

Arbeitsauftrag

1. Überlege dir eine kleine Tat, mit der du heute jemandem Freude machen kannst – ohne, dass es sofort bemerkt wird.
 2. Führe diese Tat im Laufe des Tages aus.
 3. Achte darauf, wie du dich dabei fühlst.
- 6–10 Jahre: einfache Beispiele anbieten („den Radiergummi heimlich hinlegen“, „ein Herz malen und in die Federschachtel legen“).

Nachbereitung

- Am Ende des Tages oder der Woche freiwilliger Austausch: „Hast du heute eine geheime gute Tat gemacht? Wie hat es sich angefühlt?“
- Optional: eine „Wand der stillen Taten“ gestalten – Kinder können anonym Zettel anheften („Heute habe ich ... gemacht“).
- Reflexion für Ältere: Was passiert, wenn wir Gutes tun, ohne eine Belohnung zu erwarten?



Achtsames Hören

Wem kannst du heute mit voller Aufmerksamkeit
zuhören?

Zuhören heißt: dem anderen Raum geben, ohne
gleich an dich selbst zu denken.



UMSETZUNG

Einleitung

Oft hören wir nur halb zu, weil unsere Gedanken schon bei der Antwort sind. Doch achtsames Hören bedeutet, dem anderen unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken – wie ein Geschenk. Wenn wir wirklich zuhören, fühlen sich Menschen gesehen und verstanden.

Vorbereitung

- Kinder sitzen in Paaren oder im Kreis.
- Kurze Erklärung: Heute üben wir, wirklich zuzuhören, ohne gleich an unsere eigene Antwort zu denken.
- Optional: einen Redestein oder Ball verwenden, der signalisiert: „Jetzt spricht nur eine Person.“

Arbeitsauftrag

1. Ein Kind erzählt kurz etwas (z. B. vom Tag, einem Hobby, einem Erlebnis).
 2. Das andere Kind hört zu, ohne zu unterbrechen.
 3. Währenddessen innerlich wiederholen:
 4. 🖐️ „Ich höre zu, ohne an meine Antwort zu denken.“
 5. Danach Rollen wechseln.
- 6–10 Jahre: kurze, einfache Themen nehmen (Lieblingsessen, Lieblingstier).
 - 11–15 Jahre: auch persönliche Gedanken oder kleine Diskussionsthemen verwenden.

Nachbereitung

- Austausch im Kreis: „Wie hat es sich angefühlt, so aufmerksam zuzuhören?“
- Für Jüngere: Feedbackrunde mit Daumen hoch/seitlich/runter.
- Für Ältere: kurze Reflexion – „Wann fällt mir achtsames Hören im Alltag schwer?“

Hinweis

- Es geht nicht darum, die Meinung zu ändern, sondern den anderen wirklich wahrzunehmen.
- Kein Kind muss Persönliches erzählen – auch ein neutrales Thema reicht.
- Ideal für Partnerarbeit, Klassengespräche oder Konfliktlösungen.



Bewusste Gedanken

Welchen Gedanken hast du heute
vorbeiziehen sehen?

Gedanken sind wie Wolken – sie ziehen vorbei,
wenn wir sie beobachten.



UMSETZUNG

Einleitung

Unsere Gedanken sind wie Wolken am Himmel – sie ziehen vorbei, manchmal hell, manchmal dunkel. Wir können sie anschauen, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen.

Vorbereitung

- Ruhige Sitzposition einnehmen, Augen schließen oder einen Punkt im Raum fixieren.
- Optional: kurze Einstimmung mit 2 tiefen Atemzügen.
- Hinweis geben: Es geht nicht darum, die Gedanken zu stoppen, sondern sie nur zu beobachten.

Arbeitsauftrag

1. Schließe deine Augen oder schau still auf einen Punkt.
 2. Beobachte für 30 Sekunden deine Gedanken – wie sie kommen und gehen.
 3. Stell dir vor, sie ziehen vorbei wie Wolken am Himmel oder Blätter auf einem Fluss.
- 6–10 Jahre: Vergleich mit „Gedanken-Seifenblasen“, die aufsteigen und zerplatzen.
 - 11–15 Jahre: Gedanken nur benennen („Planung, Erinnerung, Fantasie“) und wieder loslassen.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch: „Welche Gedanken sind mir begegnet?“
- Jüngere Kinder: dürfen ein Bild malen (z. B. Gedanken als Wolken oder Blasen).
- Ältere Kinder: kurze Reflexion – wie fühlt es sich an, Gedanken nur zu beobachten, ohne sie festzuhalten?

Hinweis

- Manche Kinder finden die Übung sehr leicht, andere ungewohnt – das ist normal.
- Kein Kind muss seine Gedanken erzählen – es reicht, sie still zu beobachten.
- Besonders geeignet zum Runterkommen vor Prüfungen oder nach Pausen.



Achtsames Warten

Wie fühlen sich deine Füße am Boden an,
wenn du wartest?

Warten ist keine verlorene Zeit – es kann eine kleine
Pause für dich sein.



UMSETZUNG

Einleitung

Warten kann manchmal langweilig oder anstrengend sein. Doch genau in diesen Momenten haben wir die Chance, achtsam zu werden. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper lenken, wird aus dem Warten eine kleine Pause für uns selbst.

Vorbereitung

- Kinder sitzen oder stehen an ihrem Platz.
- Kurze Erklärung: „Warten muss nicht vergeudete Zeit sein – wir können sie nutzen, um bei uns anzukommen.“
- Optional: ruhige Musik oder eine Sanduhr für kurze Wartezeiten.

Arbeitsauftrag

1. Stelle beide Füße fest auf den Boden.
 2. Spüre bewusst, wie deine Fußsohlen die Erde berühren.
 3. Atme ein und aus – ganz ruhig, so lange, bis es weitergeht.
- 6–10 Jahre: Kinder dürfen ihre Füße vorher fest in den Boden drücken, dann lösen, um die Verbindung besser zu spüren.
 - 11–15 Jahre: Jugendlichen können auch still beobachten, wie sich die Füße am Boden anfühlen – Gewicht, Druck, Kontakt.

Nachbereitung

- Freiwilliger Austausch: „Wie war es, beim Warten auf die Füße zu achten?“
- Für Jüngere: kurze Runde („Hat es sich schwer oder leicht angefühlt?“).
- Für Ältere: Übertragung – „Wie kann ich Warten im Alltag für Achtsamkeit nutzen?“

Hinweis

- Kein Kind muss berichten – die stille Erfahrung ist genauso wertvoll.
- Die Übung eignet sich hervorragend für kleine Unterbrechungen im Unterricht, wenn Unruhe entsteht.
- Regelmäßig wiederholt, kann sie Kindern helfen, Wartezeiten gelassener zu erleben.





URKUNDE



Wut-Detektive & innere Superkraft

Diese Urkunde erhält

weil du als echter Wut-Detektiv gezeigt hast, dass du deine **Wut erkennen, verstehen** und **gut damit umgehen kannst**.

Du hast eine besondere Superkraft im Umgang mit deiner Wut entwickelt:

(z. B. ruhig bleiben, tief atmen, mutig über Gefühle sprechen, Konflikte friedlich lösen, auf andere Rücksicht nehmen ...)

Mit deiner Haltung sorgst du für mehr Frieden, Mut und
Stärke in unserer Klasse.

Du zeigst, dass es **Mut braucht, über Gefühle zu sprechen** – und dass **wahre Stärke** bedeutet, **ruhig zu bleiben, auch wenn man wütend ist**.

Du bist ein **starker Wut-Detektiv** – mit **Herz, Köpfchen und jeder Menge Superkraft!**

Datum: _____

Unterschrift: _____

Nutzungsrechte – Happy Minds Materialien

Die Inhalte, Texte und Übungen dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum von Julia Ginner / Happy Minds.

Mit dem Erwerb oder Erhalt dieses Materials erhalten Lehrer:innen und Pädagog:innen ein persönliches Nutzungsrecht zur eigenen unterrichtlichen Verwendung.

Es ist nicht gestattet,
die Unterlagen weiterzugeben, zu vervielfältigen oder öffentlich zugänglich zu machen (z. B. über Plattformen, soziale Medien, Webseiten oder Cloud-Ordner),
Inhalte zu verändern, zu kopieren oder kommerziell zu nutzen,
oder das Material an Kolleg:innen, andere Schulen oder Institutionen weiterzuleiten.

Die Nutzung ist ausschließlich für den eigenen Unterrichtsgebrauch in der eigenen Klasse oder Gruppe vorgesehen.

Eine Verwendung im Rahmen von Fortbildungen, Veröffentlichungen oder anderen Projekten bedarf der schriftlichen Zustimmung von Julia Ginner / Happy Minds.

Vielen Dank, dass du die kreative Arbeit und den pädagogischen Wert dieser Materialien respektierst und schützt.

DANKE und ganz viel Freude bei der Umsetzung! 😊

© Julia Ginner | Happy Minds

